



認知症とどう向き合うか

高齢化が進む昨今。認知症の人が事故に巻き込まれたり、介護をする家族に大きな負担がかかったりと暗いニュースが飛び交っています。認知症は誰もがかかる可能性があります。自分には関係ないと思わずに、将来を考えて予防や基礎知識、自分や周りの人に及ぼす影響など、健康なうちに知っておくことが大切ではないでしょうか。

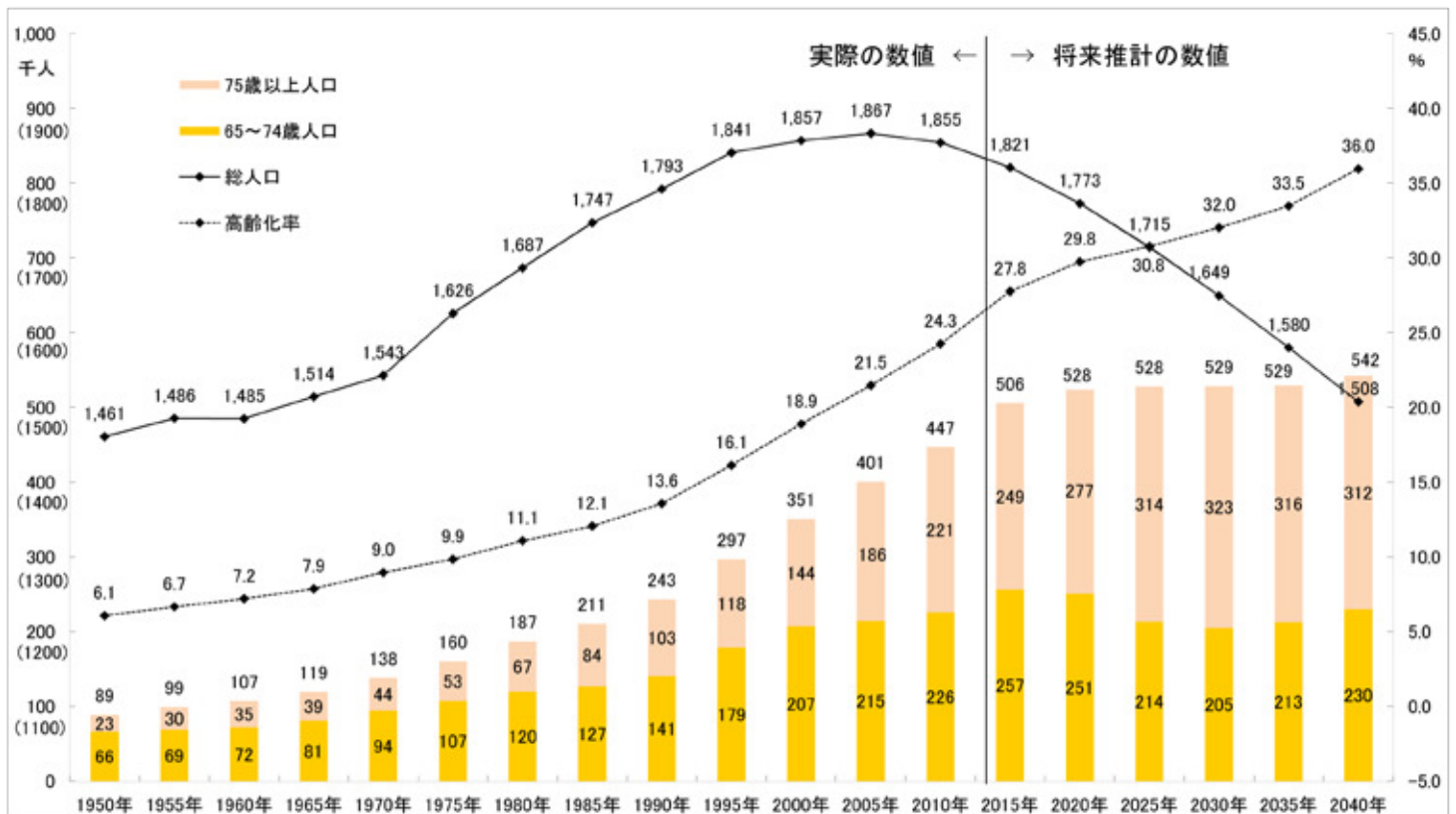


「認知症」とは老いともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

※年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢による物忘れ」とは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、物忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性ががあります。

政府広報オンラインより抜粋 (<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html#anc01>)

三重県の高齢化の推移と将来推計



総務省統計局「国勢調査」
 社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別人口将来推計」

「特定非営利活動法人 シルバーサービス憩いの汀」の西口さんにお話を伺いました。



— 認知症予防について大切なことは何ですか？

「憩いの汀」では海が近くにあるので、天気の良い日には皆で歩きにいきます。その最中に花を見たり海辺のカモメに近づいたり、皆で歌を歌ったりしています。自然と触れ合い感動を得ることで、生きるためのエネルギーになっている気がします。感動・刺激を得ることは、認知症予防にもきっと繋がります。また、個人的には絵を描くことも良いと思います。配色を考えるなど、頭と心を使い作品として残ることで達成感も得られます。

— 認知症になった場合、本人や家族が気を付けることは何ですか？

深刻に考え過ぎないことが大切です。年齢を重ねれば、物忘れが増えたり視力が落ちたりと身体的な不調は誰にだって出てきます。老いも認知症も自身

に起こるさまざまなマイナスの出来事とどう上手に折り合えるかが重要だと思います。

ストレスを抱えることは本人・家族どちらにとっても悪循環です。家族も追いつめられ、本人を追いつめることにもなります。心配なことがあれば早々に専門医や包括支援センターなどに相談し、一人で抱え込まず色んなところに自分の背負っている重荷を共有し、ストレスを軽くしましょう。SOSを早く出すことが大事です。

— 代表の西口さんの想い

認知症になっても何も問題ないと皆が思える社会になると嬉しいです。

認知症はだれもがかかると可能性があります。大変で困ることもあるでしょう。ですが色々な人に SOS をだして助け合える、力を貸してもらえばなんとかなると思うことが大切です。

介護は大変ですが、人の心に寄り添って一緒に笑顔になれる良いところがたくさんあります。

どんな人だって認知症になる可能性はあります。何でも悪い方と考えず、なったらなったら大丈夫！と深刻に考えず認知症と向き合ってほしいです。



<認知症疾患医療センターの設置状況>

基幹型

(全県)：三重大学医学部附属病院

地域型

(北勢圏域) 医療法人康誠会 東員病院

(中勢伊賀圏域) 県立こころの医療センター

(南勢志摩圏域) 松阪厚生病院

(東紀州圏域) 医療法人紀南会 熊野病院



認知症かな？
と思ったら

三重県認知症コールセンター

認知症の介護の悩み、認知症の医療、介護サービスの利用方法など、さまざまな相談をお聴きします。“ひとりで悩まず” “抱えこまず” お電話ください。ご相談は、認知症の介護経験者等がお受けいたします。

なお、秘密は厳守いたします。

電話：059-235-4165

月～金：9時30分～17時30分。

祝日。年末年始は除く。